

MODEL TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI, BRZINE I AGILNOSTI SLOVENSKE MUŠKE KOŠARKAŠKE REPREZENTACIJE DO 20 GODINA ZA NASTUP NA EUROPSKIM PRVENSTVIMA OD 2004. DO 2008. GODINE

Jure Drakslar¹, prof., dr.sc. Nejc Šarabon²

¹Osobni kondicijski trener

²Znanstveno-istraživački centar, Univerzitet Primorska, Koper, Slovenija

Abstract

Training model for endurance, speed and agility of Slovenian male basketball national team for European championships under 20 2004 - 2008

Quality of strength and conditioning in basketball is a result of systematic use of different sports preparation methods and important part of the whole training process. Main purpose of this article is to present the model of strength and conditioning which we made for the Slovenian national basketball team U-20 in seasons 2004.-2008. This model is presented in three different articles.

In every article we present the content of strength and conditioning which are very tight, and the philosophy and strategy of planning. In this first article we present model for training endurance, speed and agility, and at the same time, organizational characteristics of young national team strength and conditioning.

1. Uvod

Model treninga kondicijske pripreme koji smo osnovali za potrebe mlade košarkaške reprezentacije u sustavu priprema prvi smo put upotrijebili u sezoni 2004. Takav plan i organizaciju rada upotrebljavali smo sve do sezone 2008. Plan smo

svake godine malo dopunili zahvaljujući iskustvu iz prošle sezone. U ovome prilogu i sljedećim dvama prilogima predstavljamo pojedine segmente kondicijske pripreme koji čine cjelokupni konačni oblik našega modela treninga. Osnovni je predmet prvoga priloga model

treninga izdržljivosti, brzine i agilnosti.

Osim što su predstavljeni pojedini sadržaji, sredstva i metode rada kondicijske pripreme, u sljedećim je prilogima opisan način prilagođavanja, odnosno optimalizacija procesa kondicijske pripreme u od-

nosu na organizacijske okolnosti. Podrazumijevanje i poznavanje problematike povezane s tijekom priprema, primjereno prilagođivanje treninga i usklađivanje plana treninga s financijskim mogućnostima nacionalnih sportskih saveza važan je zadatak kondicijskoga trenera, a sve je to neophodno za uspješan rad.

Razvoj psihomotoričkih sposobnosti do optimalne razine gotovo je nemoguć u samome košarkaškom treningu. Opseg i intenzitet vježbe za razvoj pojedinačnih psihomotoričkih sposobnosti mora biti takav da pokrene fiziološke, biokemijske i druge adaptacijske mehanizme. Kondicijska priprema ima u košarci vrlo važnu ulogu, a postoje još i mogućnosti za dogradnju i optimizaciju treninga.

Praktično provođenje programa kondicijskoga vježbanja zahtijeva od trenera mnogo prilagođavanja uglavnom zbog organizacijskih ograničenja koja se pojavljuju u vezi sa samim tijekom priprema. Rad kondicijskoga trenera nije zato usmjeren samo na trening kondicijske pripreme, nego uključuje širok spektar poslova, koji su posredno ili neposredno povezani s procesom treninga. Uspješan rad zahtijeva dobru osposobljenost, široko znanje i snalažljivost pojedinačnih članova stručnoga štaba te njihovu intenzivnu međusobnu suradnju.

U klupskom radu naglasak je na sistematskoj kondicijskoj pripremi na različitim razinama. To može jako utjecati na pojedinačnu učinkovitost, a posredno i na efikasnost cijele reprezentacije. Nepoznavanje kondicijskih vježbi odražava se na odnosu igrača prema izvođenju tih vježbi. Igračima koji nisu upućeni

u vježbe izdržljivosti pripreme se čine prenaporne, istežanje i regenerativno istrčavanje nepotrebno, vježbe za povećanje snage opasne i štetne za preciznost šuta, trening ravnoteže i zglobne stabilizacije besmislen itd. Trener za fizičku pripremu mora biti svjestan problema i u skladu s njima treba pronaći različita rješenja. Obrazovanje potencijalnih reprezentativnih kandidata kroz osobne razgovore prije početka priprema poboljšat će pristup kondicijskim pripremama i odnos prema njima. Povjerenje igrača zadobiva se tijekom priprema kad igrači primijete poboljšanje svojih fizičkih sposobnosti, a tomu pomažu i mjerenja sposobnosti prije priprema i između njih. Za dugoročna rješenja spomenutih problema su nužno je kvalitetno obrazovanje košarkaških trenera i intenzivnija suradnja sa školovanim kondicijskim trenerima. Na taj će način košarkaška struka i igrači upoznati prednosti dobre fizičke pripreme.

U sklopu priprema europsko prvenstvo smo promijenili smo pet različitih lokacija (svakih tri do pet dana). Razlozi za mijenjanje lokacija obično su potreba za prilagođivanjem na okoliš gdje će se odvijati EP, sprečavanje monotonosti pripremnih dana, prezasićenost igrača istim okolišem, pripreme utakmice i turnir u različitim gradovima te klimatske okolnosti (visinske pripreme). Iz aspekta raznolikosti priprema promjene su lokacija dobrodošle, ali zato su uvjeti rada na području kondicijske pripreme još više nepredvidljivi. Objekti u kojima su se odvijale pripreme uglavnom se nalaze u sklopu sportsko-turističkih i školskih centara i obično su neadekvatno opremljeni za potrebe kondicijske pripreme.

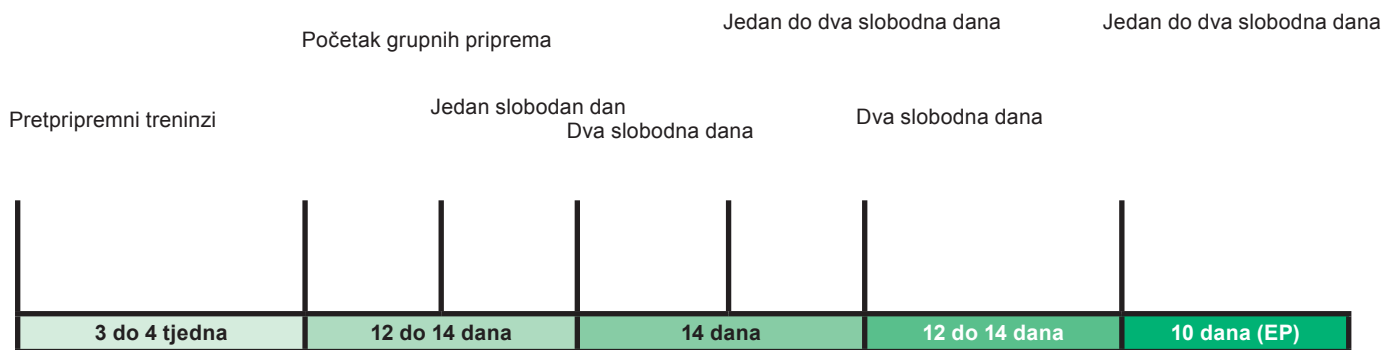
Kvalitetno planiran i izveden trening kondicijske pripreme utječe na poboljšanje košarkaške efikasnosti. Razmatranjem principa postupnosti, kontinuiranosti i sistematičnosti možemo spriječiti povrede koje su posljedica slabe živčano-mišićne kontrole i umora tjelesnih tkiva. Ti principi sadrže osnovu za određivanje opsega vježbi u redoslijedu koji omogućava najbolje učinke vježbe.

Tipičan program treninga u sportu sastoji se od četiriju faza: pripreme, prednatjecateljske, natjecateljske i prijelazne (Bompa, 1999; Zatsiorsky & Kraemer, 2006). U reprezentativnome dijelu slovenske košarke zajedničke su pripreme u pravilu relativno kratke (mjesec do mjesec i po dana), pa su podjela i trajanje pojedinačnih faza obično tomu prilagođeni. Za našu mladu reprezentaciju te smo faze podijelili na razdoblje pretpripreme, prvu pripremu, drugu pripremu i prednatjecateljsku fazu. Odnosi između nizova pojedinačnih priprema (kondicijskih i tehničko-taktičkih) unutar pojedinačnih i izbor sredstava, metoda, opsega i intenziteta priprema snažno utječu na kvalitetu treninga i na natjecateljske mogućnosti pojedinaca i ekipe u završnoj fazi priprema. Kondicijska priprema predstavlja 27% do 30% svih vježbi treninga u cjelokupnoj pripremi.

Na slici 1 predstavljeni su glavni vremenski okviri rada mlade reprezentacije.

1.1. Pretpriprema faza

Pripreme slovenskih košarkaških reprezentacija za važnija natjecanja (u ovome slučaju za EP) obično počinju mjesec do mjesec



LEGENDA:

- razdoblje pretpriprema (samostalni treninzi)
- prvo pripremno razdoblje (37% do 39* %)
- drugo pripremno razdoblje (22% do 24* %)
- prednatjecateljsko razdoblje (18% do 20* %)
- natjecateljsko razdoblje (Europsko prvenstvo)

* postotak kondicijske pripreme u odnosu na cijeli trening

Slika 1. Glavna razdoblja rada mlade reprezentacije.

i pol dana prije prve utakmice na prvenstvu. Sistem natjecanja ne EP u košarci tempira naporan ritam. U deset dana igra se osam utakmica od kojih je svaka važna i predstavlja opasnost od ispadanja, odnosno mogućnost za proboj u sljedeći dio natjecanja. Vrijeme namijenjeno zajedničkoj pripremi i uigravanju ekipe relativno je kratko. Zato je kondicijska priprema reprezentacije smisleni nastavak i dopuna klupskoj pripremi temeljenoj na dugotrajnome radu, a rezultat je kolektivne suradnje između trenera iz kluba i reprezentacije. Za veću učinkovitost rada u fazi zajedničkih priprema uveli smo i fazu pretpriprema. Opisani ciklus treniranja sadrži tri uvodna tjedna vježbovnoga programa za veliku skupinu igrača koji su bili potencijalni kandidati za uključenje u reprezentaciju.

Mjesec dana prije početka grupnih priprema obično smo organizirali dva pregledna treninga s velikim brojem potencijalnih kandidata. Sa stajališta kondicijske pripreme željeli smo ustanoviti općenitu fizičku pripremljenost igrača i obaviti individualne razgovore s igračima i njihovim trenerima.

Za kvalitetno planiranje i praćenje učinka fizičke pripreme oblikovali smo dijagnostičku bateriju terenskih testova motoričkih sposobnosti, funkcionalnih mogućnosti i morfoloških karakteristika. Testove smo izvodili svake godine, što nam je također omogućilo uvid u razvoj igrača kroz pojedinačne sezone. U dodatnom razgovoru s igračima bile su dizajnirane individualne preporuke za samostalnu kondicijsku pretpripremu. Igrači su također ispunili anketu kojom

smo ustanovili njihovo trenutačno zdravstveno stanje, ozljede tijekom sezone, prehrambene dodatke koje upotrebljavaju, školske obaveze te dosadašnji režim tehničko-taktičnoga i kondicijskoga treninga. U anketu su bili uključeni podaci o kontaktima za potrebe dodatne konzultacije o tijeku pretpriprema.

Prikupljene informacije i konzultacije s glavnim trenerom pripomogle su oblikovanju putanje za samostalan kondicijski trening u fazi prije početka grupnih priprema. Ovisno o zdravstvenome stanju, trenutačnome ritmu natjecanja, stanju treniranosti i školskim obavezama oblikovali smo točne podatke za trening kondicije. U osnovnim podacima bile su dane putanje za vježbu funkcionalnih sposobnosti (tablica 1) koje su u posljednjih mjesec dana prije prvenstva pred-

stavljale temelj za razvoj specijalne košarkaške izdržljivosti. Program treninga trajao je tri tjedna u kojima je održano osam treninga s trkaćim vježbama različitoga tipa. Svrha programa bila je poboljšati rad funkcionalnoga (krvožilnog i dišnog) i živčano-mišićnoga sustava. Opterećenje se kroz pojedinačne treninge logično povećavalo i proizlazilo je iz opterećenja aerobnih i kasnije anaerobnih glikolitičnih sistema. U uvodnome tjednu izvedena su tri treninga kontinuiranog trčanja srednjeg opterećenja u kojima smo postavili aerobne temelje za kasnije aerobno-anaerobno opterećenje. Kroz pojedinačni trening produžili smo trajanje trčanja (od 30 do 50 minuta). Drugi tjedan sadržavao je tri treninga visokoga intenziteta koja su igrači izvodili „metodom ponavljanja“. Treći tjedan temeljio se na dvama treninzima s ekstenzivnim intervalnim trčanjem. Skraćivali smo vrijeme trčanja, a povećavali njegovu brzinu. Tako je opterećenje raslo na račun jačanja intenziteta trčanja. Na taj smo način kroz pojedinačne treninge uvijek jače utjecali na anaerobne glikolitične sisteme, a istodobno smo jačali aerobni kapacitet i aerobnu snagu. Uspored-

no s propisanim treninzima igrači su izvodili košarkaške treninge po ustaljenome režimu u svojim klubovima.

Treneri i njihovi igrači, koji su bili intenzivno uključeni u završni dio državnoga prvenstva seniora, dobili su okvirne putanje za modifikaciju postojećih programa. Sve spomenute upute bile su posredovane na sljedećem preglednom treningu. Svakomu igraču bili su točno predstavljeni ideja i sadržaj putanje za pretpripreme. Kao prilog dobili su dnevnik rada u koji su u vrijeme pretpriprema morali upisivati realizirane propisane treninge. Dio dnevnika bio je namijenjen upisu sadržaja kondicijske pripreme koji su izvodili u sklopu klupskih treninga. Na taj smo način dobili bolju predstavu o predodžbu o fizičkoj spremnosti igrača, što nam je u fazi grupnih treninga koristilo za modifikaciju i bolju individualizaciju postojećeg plana. Dnevnik su morali dati stručnom štabu na prvome treningu grupnih priprema. Igrači koji su natjecateljsku sezonu završili s ozljedom otišli su na liječnički pregled reprezentativnomu liječniku. Nakon razgovora s njihovom klupskom i reprezentativnom liječničkom službom dobili su upu-

te u skladu sa stanjem ozljede za postupak njezine sanacije. Plan za kondicijsku pripremu bio je u tim slučajevima prilagođen vrsti i lokaciji ozljede.

1.2. Faza grupnih priprema

Sa stajališta kompleksne kondicijske i tehničke pripreme pojedinaca i uigravanja ekipe najopsežnije je i najvažnije razdoblje grupnih priprema. Vježbe izdržljivosti u pripremanju su predstavljale 12% do 14% svih kondicijskih sadržaja (u nastavku: % svih KV) i bile su uključene uglavnom u prvo pripremno razdoblje; samo su se jedan do dva treninga izvodili u drugome dijelu pripremnoga razdoblja. Trening brzine i agilnosti uključili smo u drugome pripremnom i prednatjecateljskom razdoblju. Zbog konstantnoga živčano-mišićnog umora (velika količina treninga) i većega rizika od ozljeda te neučinkovitosti treninga brzine i agilnosti ove smo sadržaje u prvome pripremnom razdoblju sasvim isključili.

1.2.1. Prvo pripremno razdoblje

U toj fazi pripreme su se odvijale na Rogli koja leži na 1500 metara nadmorske visine. Takva nadmorska visina, uz nepredvidljive promjene klime koje su za Roglu vrlo karakteristične, utječe na nedostatak performansa. Zato kod treninga iskorištavamo niži djelomični kisik u zraku kao stimulans za povećanje kapaciteta kisika u krvi, posredno možda i za povećanje izdržljivosti (Ušaj, 2003).

Prvu pripremnu fazu obilježila je velika količina kako košarkaških tako i napornih kondicijskih treninga. Velik broj treninga sadržavao

Tablica 1. Parametri opterećenje u treningu izdržljivosti prije početka grupnih priprema

Uzastopni trening	Tjedan	Broj ponavljanja	Opterećenje	Odmor	Intenzitet
1	I	1	30 min		Srednji
2	I	1	40 min		Srednji
3	I	1	50 min		Srednji
4	II	3	10 min	4 min	Visok
5	II	6	5 min	3 min	Visok
6	II	8	3 min	2 min	Visok
7	III	12	90 s	90 s	Najviši
8	III	15	60 s	90 s	Najviši

je različita sredstva i metode. Uz raznolikost vježbi takva nam je priprema omogućila i stvaranje kvalitetne i široke biološke podloge koja se očituje u visokoj razvijenosti osnovnih psihomotoričkih sposobnosti.

U okviru *treninga izdržljivosti* izvodili smo trkačke treninge različita trajanja i intenziteta (primjer tablica 2). Kontinuiranim i ekstenzivnim intervalnim trčanjem prije početka priprema postavili smo temelje za kratko intenzivno intervalno trčanje. Trening se u toj fazi ponovi četiri puta, što je od 19% do 21% svih kondicijskih sadržaja (ukupno 160 do 170 minuta). Prva dva treninga bila su izvedena izvan dvorane na travnatoj površini, čime smo zajamčili manja opterećenja zglobova i mišićnog-tetivnoga sustava. Druga dva treninga izveli smo u dvorani. Trčanje se izvodilo samo u kretanju naprijed bez promjene smjera. Pauza između serija samo je djelomično osigurala obnovu energijskih sistema. Cjelovit aktivni trkački dio treninga trajao je od 25 do 30 minuta, što još uvijek omogućava održavanje visoke razine intenziteta. Smanjenjem vremena opterećenja na svakome smo sljedećem trkačkom treningu postizali veću brzinu. Opterećenje živčano-mišićnoga sistema i fosfagenskih energijskih sistema tako je bilo sve više naglašeno. Kratko trčanje s kratkim aktivnim odmorom

ma istodobno stimulira fosfagenske energijske sisteme, pa zbog kratkotrajnosti ne uzrokuje nagomilavanje laktata. Laktatni procesi u košarci nisu bitan ograničavajući faktor. Iz metaboličkoga aspekta namjena je trčanja bila povećati kapacitet anaerobnih alaktatnih energijskih sistema koji su u košarci iznimno važni. Kod kratkih intervalnih trčanja aktivni su i aerobni procesi, koji u velikoj mjeri osiguravaju obnovu fosfagenskih goriva. Zato tako opterećenje učinkovito utječe na poboljšani prijenos maksimalne potrošnje kisika (Billat, 2001), pa mu možemo pripisati i poboljšanje ekonomičnosti kretanja.

Sadržaje izdržljivosti izvodili smo kao sastavni dio cjelokupnoga treninga. Uvijek smo ih planirali u drugoj polovici treninga, nakon košarkaškoga dijela treninga. Naime taj je tip pripreme vrlo naporan, zato ga nema smisla izvoditi prije sadržaja preciznosti, koordinacije, brzine i eksplozivne snage (Šarbon i Fajon, 2005). Trening za bržu regeneraciju uvijek je završavao dvadesetominutnim laganim istrčavanjem, opuštanjem i rastezanjem opterećenih mišićnih skupina.

1.2.2. Drugo pripremno razdoblje

Nakon završetka prvoga pripremnog razdoblja slijedila su dva dana pauze za tjelesni i psihički

odmor. Važan je segment ovoga pripremnog razdoblja uigravanje ekipe. Sadržaje kondicijskoga treninga usmjerili smo prema stvarnome situacijskom opterećenju.

U toj se fazi *trening izdržljivosti* u okviru kondicijske pripreme pojavio samo jedanput do dvaput. Trk se izvodio u kretanju naprijed i bočno u košarkaškom stavu. Za još veću sličnost s košarkom intervalnim smo trčanjima dodali i promjenu smjera kretanja. Vrijeme opterećenja bilo je slično kao na posljednjem trkačkom treningu u prošloj fazi. Produžio se odmor između pojedinačnih serija na četiri minute, čime smo postigli kompletnu obnovu alaktatnih i laktatnih energijskih sistema. Smanjili smo i broj trčanja u jednoj seriji.

U nastavku ovoga i prednatjecateljskoga razdoblja funkcionalnu je pripremu preuzeo glavni trener košarkaških treninga i pripremnih utakmica. Trkači sadržaji kondicijske pripreme preusmjereni su prema treningu brzine i agilnosti.

Iz praktičkih razloga često povezujemo brzinu i agilnost (11% do 12% svih KS) jer dolaze zajedno u brojnim košarkaškim aktivnostima i najčešće su nerazdvojive. Predstavljaju neposredan uvjet za uspješnost u košarci. Vježbe zahtijevaju visoko opterećenje zglobnih i okozglobnih struktura, znači mišićnoga, tetivnoga i koštanoga tkiva. Startno ubrzanje i ostali ek-

Tablica 2. Karakteristike treninga izdržljivosti – prvo pripremno razdoblje

Uzastopni trening	Br. ponavljanja u seriji	Opterećenje	Odmor između ponavljanja	Br. serija	Odmor između serija	Ukupni br. ponavljanja
1	8	20	30 s	3	2 min	14
2	8	15	25 s	4	2 min	32
3	10	7	15 s	4	1,5 min	40
4	10	7	15 s	4	3 min	40

Tablica 3. Karakteristike treninga izdržljivosti – drugo pripremno razdoblje

Uzastopni trening	Br. ponavljanja u seriji	Opterećenje	Odmor između ponavljanja	Br. serija	Odmor između serija	Ukupni br. ponavljanja
5	7	7 s	15 s	4	4 min	28
6	6	7 s	15 s	4	4 min	24

splozivni pokreti i brze promjene pravca temelje se na ekscentrično-koncentričnoj mišićnoj kontrakciji i anaerobnome alaktatnom energijskom sistemu.

S treningom smo započeli u drugom dijelu razdoblja. Brzina je obično bila na programu dva do tri puta i još jedanput zajedno s vježbama za agilnost. Agilnost smo samostalno izvodili dvaput. Vježbe su zbog ekstremnih zahtjeva živčano-mišićne inervacije slijedile odmah po zagrijavanju i istezanju, kada organizam igrača još nije bio izmoren. Kod vježbi brzine prevladavala su kretanja naprijed na dužini od najviše 20 metara. Opterećenje smo povećali trčanjem s opterećenjem (trčanje u otežanim uvjetima – slika 2) i vučenjem s napetom gumom (trčanje u olakšanim uvjetima – slika 3).

Trčanje za razvoj agilnosti se, osim od trčanja naprijed, sastojalo i od bočnih kretanja u košarkaškome stavu, trčanja unatrag i od četiri do sedam agresivnih i brzih promjena pravca sljedećih oblika:

- iz kretanja naprijed u trčanje unatrag ili bočno (dokoračno);
- iz kretanja bočno (dokoračno) u kretanje bočno (dokoračno) u suprotnome smjeru, u trk naprijed ili u trk unatrag;
- iz trka unatrag u trk naprijed ili bočno (dokoračno);
- sva nabrojana kretanja s promjenom smjera pod različitim kutovima.

Svaka vježba brzine i agilnosti izvodila se maksimalnim intenzitetom. Svaka aktivnost nije trajala više od sedam sekundi i nije se pojavila više od tri puta u svakoj seriji. Broj serija kretao se između četiri i osam. Odmori između serija trajali su tri do četiri minute. Često smo ih popunjavali vježbama za razvoj brzine reakcije (primjer: slika 4).

1.2.3. Prednatjecateljsko razdoblje

U prošleme razdoblju nije bilo mnogo vremena za odmor, a uslijedilo je manje naporno razdoblje

u kojemu smo dizali formu. Prednatjecateljsko razdoblje od ukupno deset do dvadeset dana bilo je razdijeljeno na dva dijela koja je razdvajao jednodnevni odmor. Obično se odvijalo u gradu gdje se EP održavalo s namjerom da se igrači adaptiraju na okoliš (klimu, dvoranu, smještaj). Cijelo razdoblje bilo je iz aspekta kondicijske pripreme namijenjeno za povećanje natjecateljske sposobnosti igrača. Primjerenim smanjenjem količine treninga i istodobnim povećanjem intenziteta treninga nastojali smo dostići višestranu superkompenzaciju i, kao posljedicu toga, dizanje forme. Održavanje funkcionalnih sposobnosti bilo je bez specijalnih vježbi prepušteno pripremnim utakmicama.

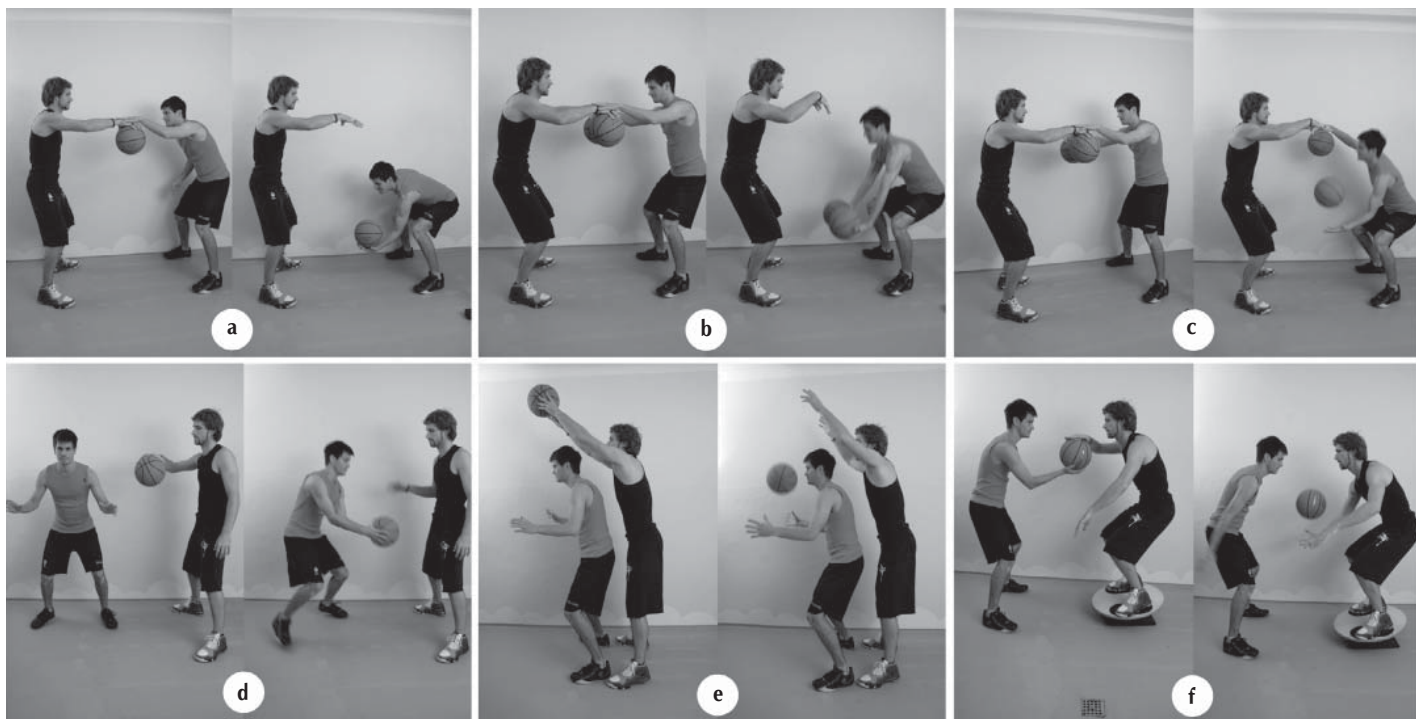
Brzinu i agilnost (16% do 18% svih KS) obično smo izvodili zajedno na svim treninzima. Kako se EP približavalo, tako smo sve veći naglasak stavljali na maksimalni intenzitet trčanja s potpuno odmorenim igračima. Na taj način nismo uzrokovali umor, nego samo živčano-mišićnu aktivaciju. Broj ponavljanja unutar serije smanjio se na jedan. Ostale karakteristike vježbi ostale su iste kao i u prošloj fazi. Pored živčano-mišićnih i ostalih bioloških učinaka kod igrača smo vježbom željeli izazvati osjećaj lakće i brzine.



Slika 2. Trčanje u jarmu (s opterećenjem).



Slika 3. Trčanje s vučenjem (s opterećenjem).



Slika 4. Vježbe za razvoj brzine reakcije: hvatanje jedne lopte (a), hvatanje dviju lopti istodobno (b), hvatanje lopte koja pada (c), hvatanje lopte s okretom za 90° (d), hvatanje lopte iznad glave (e), hvatanje lopte na ravnotežnoj dasci (f).

2. Zaključak

Suvremena je košarka sport koji zahtijeva kondicijski vrlo pripremljenog igrača. Igrači postaju brži, eksplozivniji i agilniji. Košarkaška igra tako je sve brža. Spomenute promjene u košarkaškoj igri u velikoj su mjeri posljedica bolje kondicijske pripreme. Sportska nam znanost s novim shvaćanjima o sportskome treningu daje važne informacije za poboljšanje procesa treninga. Slijedenje teorijskih principa i znanstvenih zakonitosti kondicijske pripreme neophodno je za kvalitetan trening, a zbog organizacijskih zahtjeva u slovenskoj je klupskoj i reprezentativnoj košarci često vrlo teško izvedivo.

Usporedno s detaljnim planiranjem i tehnološki jače podupiranim načinom rada pojavljuje se potreba za bolje usmjerenom dijagnostikom motoričkih sposobnosti. Široki raspon testiranja, koje zadovoljava selekcijske ciljeve, ne zadovoljava potrebe za kontroliranim usmjeravanjem procesa treninga. Kombinacija fizioterapijskih testova, usmjerenih motoričkih testova i dodatnih laboratorijskih testova prilagođenih pojedincima daju nam bitne informacije za provedbu procesa treninga. Preko redovitih i ponovljenih testiranja te smislene interpretacije rezultata pruža nam se prilika za razvoj vlastitih znanja i usavršavanje tehnologije kondicijskoga treninga.

Literatura

1. Billat, L.V. (2001). Interval Training for Performance: A Scientific and Empirical Practice. *Sports Medicine*, 31, 1, 13–31.
2. Bompa, T. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training (Fourth Edition)*. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.
3. Šarabon, N., Fajon, M. (2005). Posebnosti v kondicijski pripravi slovenske reprezentance U-20 za nastop na EP 2004. *Trener*, 5,1, 5–13.
4. Ušaj, A. (2003). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
5. Zatsiorsky V.M., W. Kraemer (2006). *Science and Practice of Strength Training (2nd edition)*. Champaign, IL: Human Kinetics.